МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Отдел по образованию Администрации Палласовского муниципального района
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Краснооктябрьская СШ им. В.Н. Фомина»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании МО учителей начальных классов	ответственный за УВР	Директор школы
_____	_____	_____
[Кропулева Н.В.]	[Зенкина В.А.]	[Ушакова И.В.]
Протокол №1 от «27» августа 2026 г.		Приказ №138 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Учимся, играя»

(спортивно оздоровительное направление)

для обучающихся 1 - 4 классов

на 2026-2027 учебный год

п. Красный Октябрь, 2026

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2012 г.)

Программа внеурочной деятельности по физической культуре «Учимся, играя» - спортивно оздоровительное направление предназначена для обучающихся начальных классов в возрасте с 7 -11 лет, по 1 часу в неделю.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;

- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа в год – 1 классы; 34 часа в год – 2-4 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;

– привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Тематическое планирование 1 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	8
2.	Подвижные игры	17
3.	Эстафеты	8
	Итого	33

Тематическое планирование 2 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	11
2.	Подвижные игры	8
3.	Эстафеты	7
4.	Игры народов России	8
	Итого	34

Тематическое планирование 3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	10
2.	Эстафеты	7
3.	Игры народов России	17
	Итого	34

Тематическое планирование 4 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1.	Русские народные игры	19
2.	Эстафеты	8
3.	Игры народов России	7
	Итого	34

Содержание образовательной деятельности представлено календарно – тематическим планированием.

Календарно - тематическое планирование
кружка «Кладовая подвижных игр»
1-й класс (33 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Гуси-лебеди	1	
2.	У медведя во бору	1	
3.	Филин и пташки	1	
4.	Палочка- выручалочка	1	
5.	Блуждающий мяч	1	
6.	Классики	1	
7.	Ловишка в кругу	1	
8.	Пчелки и ласточки	1	
9.	К своим флажкам	1	
10.	Кот идет	1	
11.	Северный и южный ветер	1	
12.	Соревнования скороходов	1	
13.	Колдунчики	1	
14.	Аисты	1	
15.	Пчелы и медведи	1	
16.	Хитрая лиса	1	
17.	Ловишки с приседаниями	1	
18.	Переправа с досками	1	
19.	Туннель	1	
20.	Собери урожай	1	
21.	На погрузке арбузов	1	
22.	Принеси мяч	1	
23.	Успей перебежать	1	
24.	С мячом	1	
25.	Весёлые старты	1	
26.	Совушка	1	
27.	Мышеловка	1	
28.	Пустое место	1	
29.	Карусель	1	
30.	Кто быстрее?	1	
31.	Конники-спортсмены	1	
32.	Лягушата и цыплята	1	
33.	Карлики и великаны	1	

Календарно - тематическое планирование
кружка «Кладовая подвижных игр»
2-й класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во	Дата
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3.	Русская народная игра «Горелки»	1	
4.	Русская народная игра «Салки»	1	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7.	Русская народная игра «Фанты»	1	
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
9.	Русская народная игра «Волк»	1	
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11.	Подвижная игра «Совушка»	1	
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
13.	Подвижная игра «Пустое место»	1	
14.	Подвижная игра «Карусель»	1	
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	
19.	Эстафета «Передача мяча»	1	
20.	Эстафета «С мячом»	1	
21.	Эстафета зверей	1	
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24.	Эстафета по кругу	1	
25.	Эстафета с обручем	1	
26.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
27.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
28.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
29.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
30.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
31.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
32.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
33.	Чувашская игра «Рыбки»	1	
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	

Календарно - тематическое планирование
кружка «Кладовая подвижных игр»
3-й класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во	Дата
1.	Русская народная игра «Краски»	1	
2.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
3.	Русская народная игра «Ляпка»	1	
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	
9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
14.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1	
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	
16.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	
19.	Чувашская игра «Рыбки»	1	
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	
21.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
22.	Эстафета по кругу	1	
23.	Эстафета с обручем	1	
24.	Эстафета с мячом	1	
25.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
26.	Эстафета «Встречная»	1	
27.	Эстафета «Весёлые старты»	1	
28.	Русская народная игра «Салки»	1	
29.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
30.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
31.	Русская народная игра «Фанты»	1	
32.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
33.	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
34.	Русская народная игра «Птицелов»	1	

Календарно - тематическое планирование
кружка «Кладовая подвижных игр»
4-й класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3.	Русская народная игра «Горелки»	1	
4.	Русская народная игра «Салки»	1	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7.	Русская народная игра «Фанты»	1	
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
9.	Русская народная игра «Волк»	1	
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
16.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
18.	Чувашская игра «Рыбки»	1	
19.	Эстафета «Передача мяча»	1	
20.	Эстафета «С мячом»	1	
21.	Эстафета зверей	1	
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24.	Эстафета по кругу	1	
25.	Эстафета с обручем	1	
26.	Эстафета «Весёлые старты»	1	
27.	Русская народная игра «Салки»	1	
28.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
30.	Русская народная игра «Краски»	1	
31.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
32.	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
33.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	

Методические рекомендации

Простые и усложненные игры-догонялки**,** в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски**.** Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

Игры с быстрым нахождением своего места**.** В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы

1 раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1 по 4 класс.

2 раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4 класс.

3 раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.

4 раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

“Русские народные игры”

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

“Игры народов России”

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Личностными результатами курса являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Режим занятий

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю.

Планируемые результаты

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;

- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267983

Владелец Сарабалиева Элика Жаксымбаевна

Действителен С 28.09.2026 по 28.09.2027